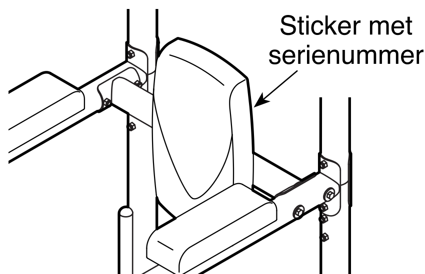
WEIDER®
POWER TOWER

Modelnr. WEBE99712.1
Serienr. ___________________

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

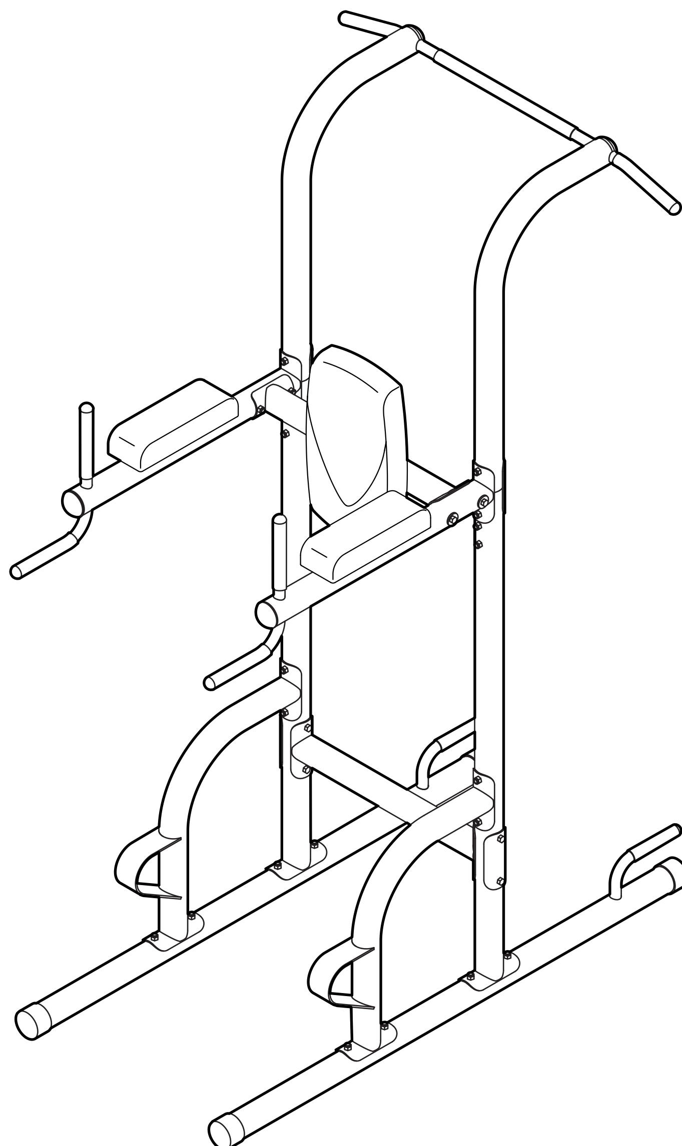
Website:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



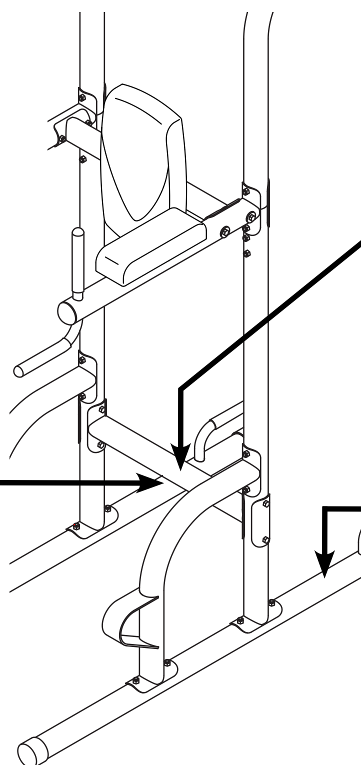
www.iconeurope.com

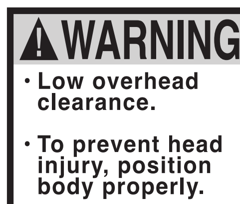
INHOUD

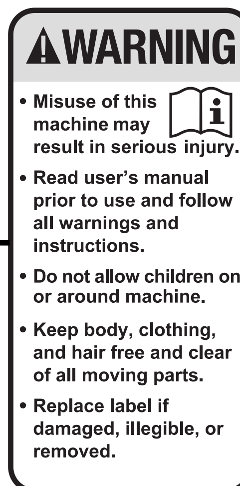
DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.









WEIDER is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en ook alle waarschuwingen op uw trainingsrek voordat u het trainingsrek gebruikt om het risico op ernstig letsel te verminderen. ICON neemt geen verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die het trainingsrek gebruiken goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik het trainingsrek alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Het trainingsrek is alleen voor gebruik in-huis bedoeld. Gebruik het trainingsrek niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik het trainingsrek uitsluitend binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats het trainingsrek niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
6. Gebruik het trainingsrek alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het trainingsrek om de vloer te beschermen.
7. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn wanneer u het trainingsrek gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij het trainingsrek vandaan.
9. Het trainingsrek is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen.
10. Draag altijd sportschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
11. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

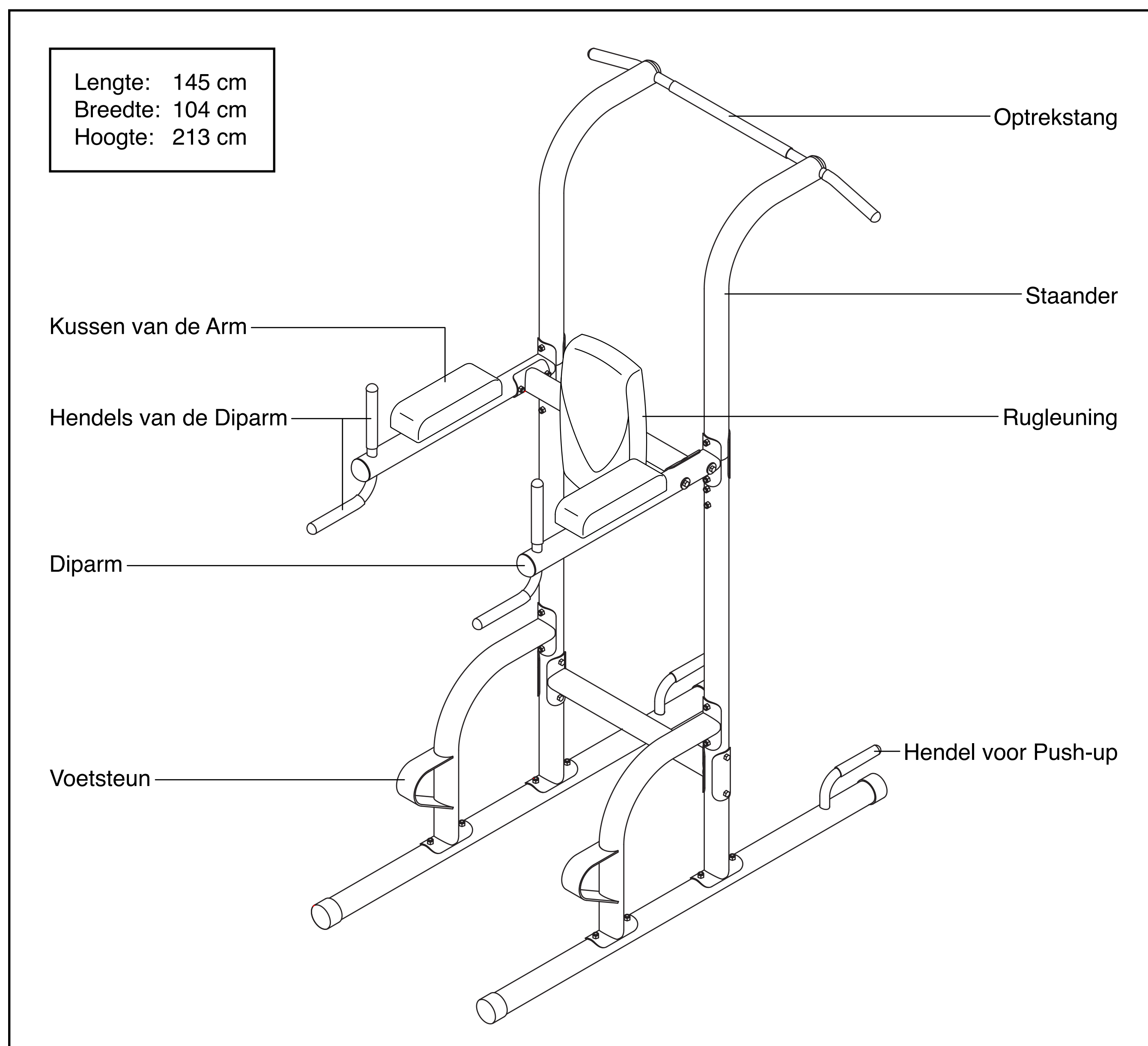
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het veelzijdige WEIDER® POWER TOWER trainingsrek gekozen heeft. Het trainingsrek is ontworpen om de grote spiergroepen van het bovenlichaam te helpen ontwikkelen. Of uw doel een welgevormd figuur is, spectaculaire spiermassa en kracht is, of een gezonder cardiovasculair systeem, het trainingsrek zal u helpen om de specifieke resultaten, die u wenst, te bereiken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u het trainingsrek gaat gebruiken.

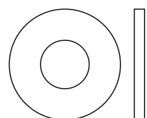
Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u na doorlezen van de handleiding nog vragen hebben. Noteer van dit product model- en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker met het model- en het serienummer kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Bekijk, eerst aandachtig de tekening hieronder om de verschillende aangegeven onderdelen te kunnen herkennen voordat u verder leest.

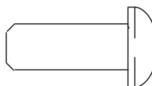


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

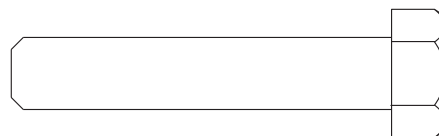
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



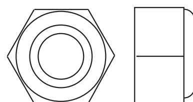
M6 Tussenring (21)



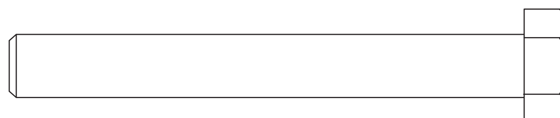
M6 x 16mm Schroef (27)



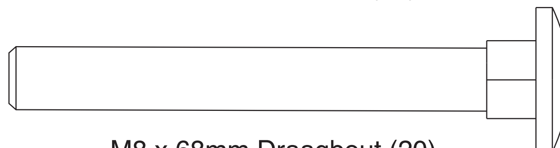
M10 x 50mm Schroef (19)



M8 Borgmoer (22)



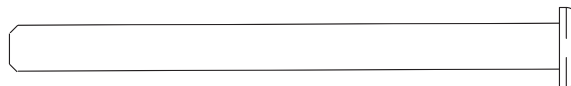
M8 x 68mm Bout (24)



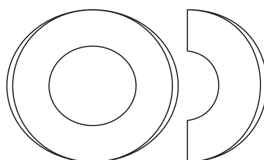
M8 x 68mm Draagbout (20)



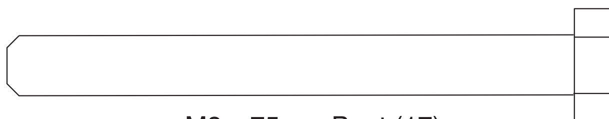
M8 Gebogen Tussenring (23)



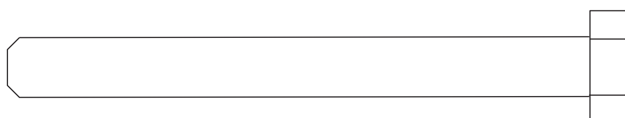
M6 x 73mm Schroef (18)



M10 Gebogen Tussenring (26)



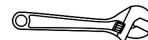
M8 x 75mm Bout (17)



M8 x 77mm Bout (28)

MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Vanwege het gewicht en de grotte van het trainingsrek moet deze gemonteerd worden op de plek waar deze gebruikt zal gaan worden. Zorg ervoor dat er tijdens de montage voldoende ruimte is om rondom het trainingsrek te kunnen lopen.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg wanneer u volledig met de montage klaar bent.
- Zie bladzijde pagina 5 om alle kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Het meegeleverde smeervet en het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan voor de montage nodig zijn:

twee verstelbare sleutels 

een rubber hamer 

een schroevendraaier 

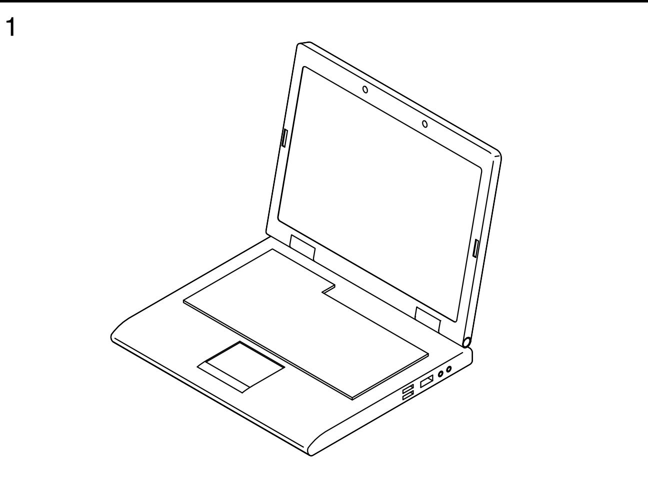
een kruiskopschroevendraaier 

Montage kan makkelijker zijn met een eigen set sleutels. Gebruik geen electrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. **Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.**

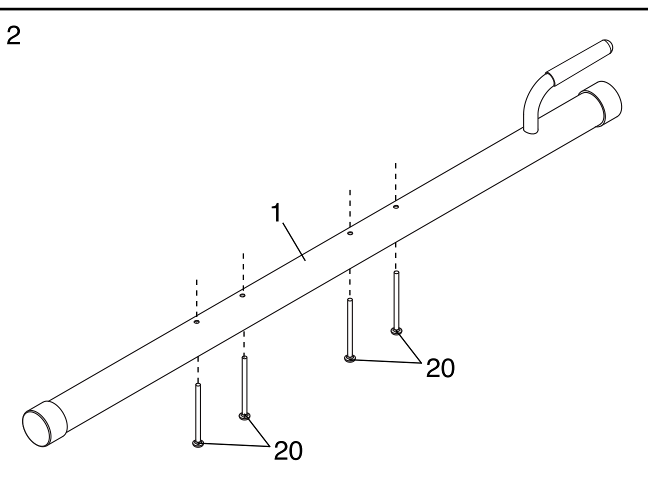
   - activeert uw garantie
   - bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
   - hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

   Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



2. Steek vier M8 x 68mm Draagbouten (20) naar boven door de Basis (1).

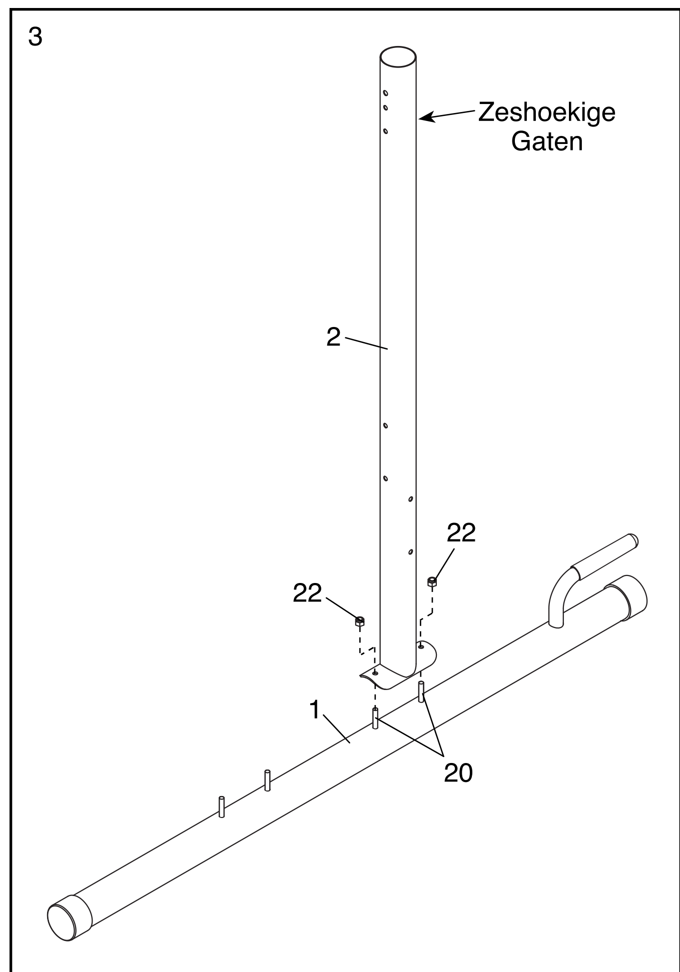
   Herhaal deze stap voor de andere Basis (niet afgebeeld).



3. Draai een van de Staanders (2) en een van de Bases (1) zoals afgebeeld; **zorg ervoor dat de zeshoekige gaten zich aan de aangegeven kant van de Staander bevinden.**

   Maak de Staander (2) aan de Basis (1) vast met twee aangegeven M8 x 68mm Draagbouten (20) en twee M8 Borgmoeren (22); draai de Borgmoeren nog niet vast.

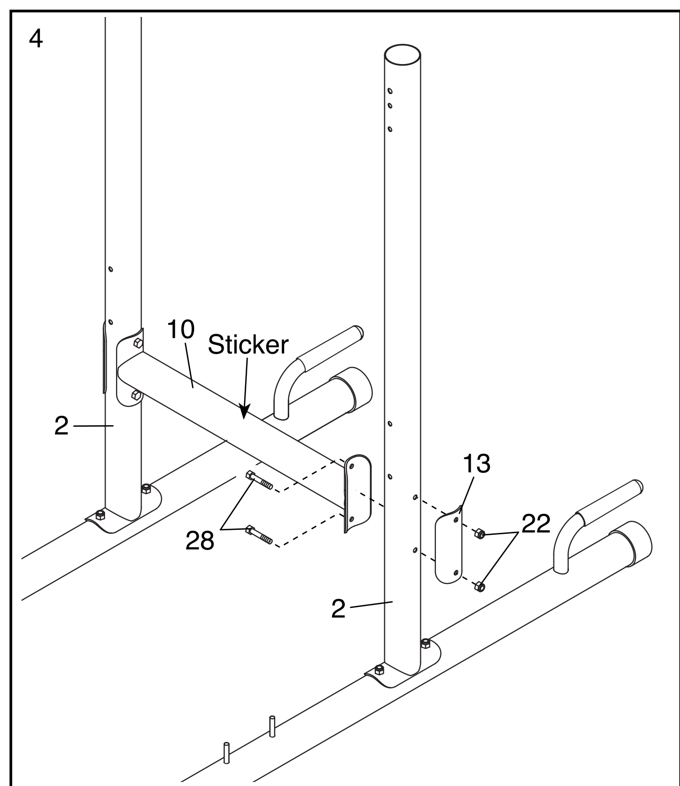
   Maak de andere Staander (niet afgebeeld) aan de andere Basis (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast.



4. Draai de Onderste Dwarsstang (10) zodanig dat de waarschuwingssticker zich aan de bovenkant bevindt.

   Maak het Onderste Dwarsstang (10) aan een van de Staanders (2) vast met twee M8 x 77mm Bouten (28), een Steunplaat (13) en twee M8 Borgmoeren (22). **Draai de Borgmoeren nog niet vast.**

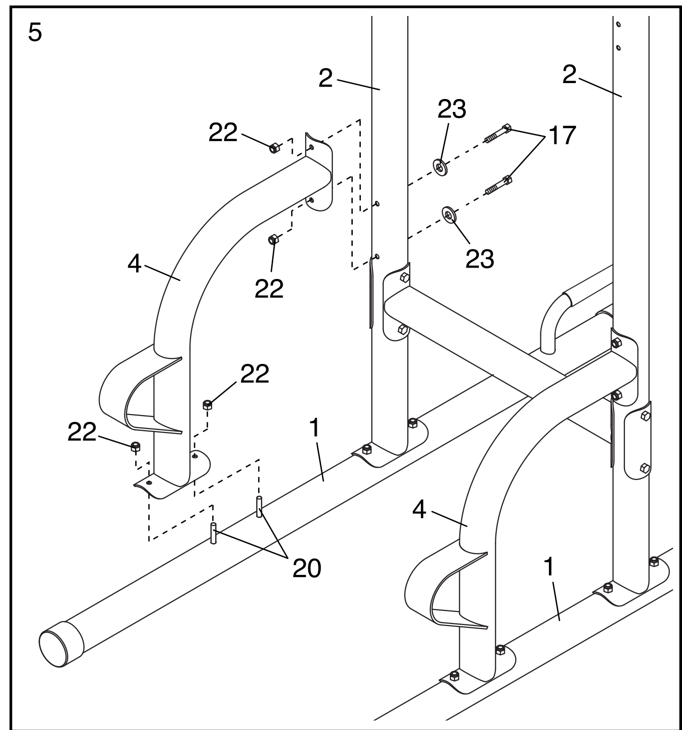
   Maak de Onderste Dwarsstang (10) op dezelfde manier aan de andere Staander (2) vast.



5. Maak het Onderstel van de Voetsteun (4) aan een van de Bases (1) vast met de twee aangegeven M8 x 68mm Draagbouten (20) en twee M8 Borgmoeren (22); **draai de Borgmoeren nog niet vast.**

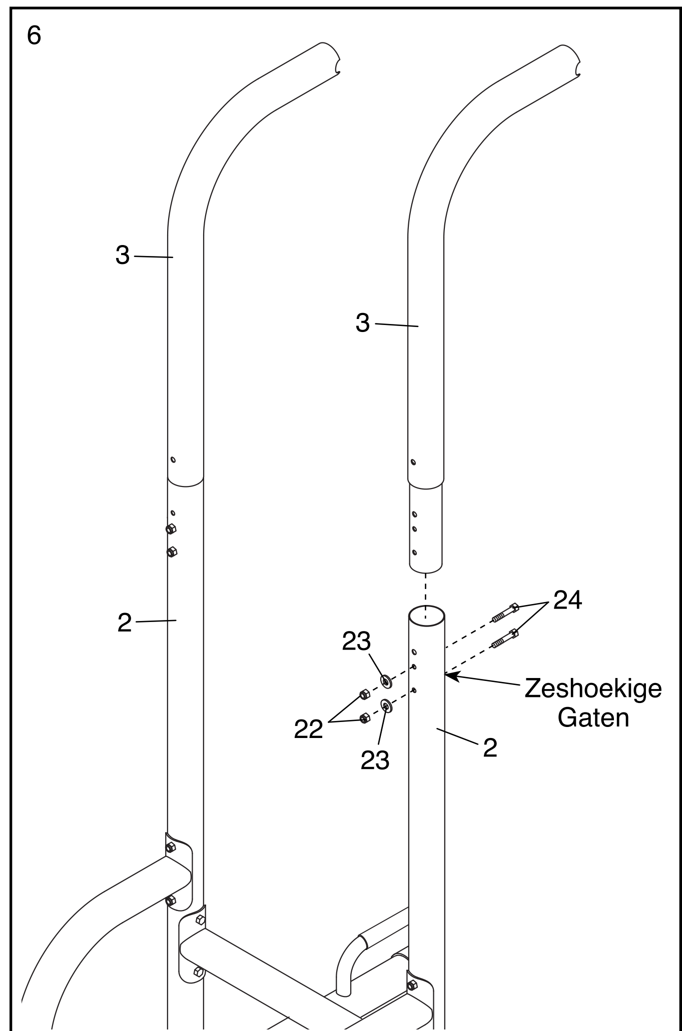
   Maak vervolgens het Onderstel van de Voetsteun (4) aan de Staander (2) vast met twee M8 x 75mm Bouten (17), twee M8 Gebogen Tussenringen (23), en twee M8 Borgmoeren (22). **Draai de Borgmoeren nog niet vast.**

   Maak het andere Onderstel van de Voetsteun (4) op dezelfde manier aan de andere Basis (1) en de andere Staander (2) vast.



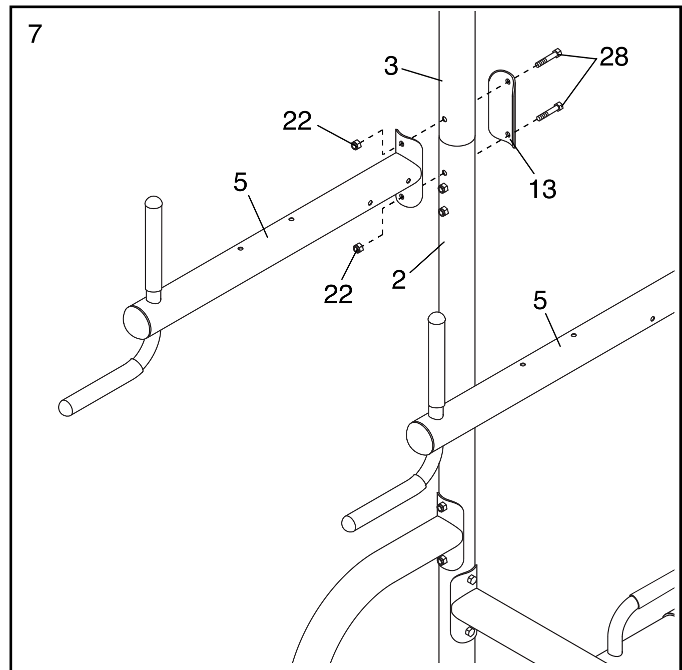
6. Draai een van de Onderstellen voor de Optrekoefening (3) zoals afgebeeld, en steek dit onderstel in een van de Staanders (2). Maak het Onderstel voor de Optrekoefening vast met twee M8 x 68mm Bouten (24), twee M8 Gebogen Tussenringen (23) en twee M8 Borgmoeren (22). **Aandacht: de Bouten moeten in de onderste set gaten in het Onderstel voor de Optrekoefening en in de Staander gestoken worden. Zorg ervoor dat de koppen van de bouten in de zeshoekige gaten in de Staander zitten. Draai de Borgmoeren nog niet vast.**

   Maak het andere Onderstel voor de Optrekoefening (3) op dezelfde manier aan de andere Staander (2) vast.



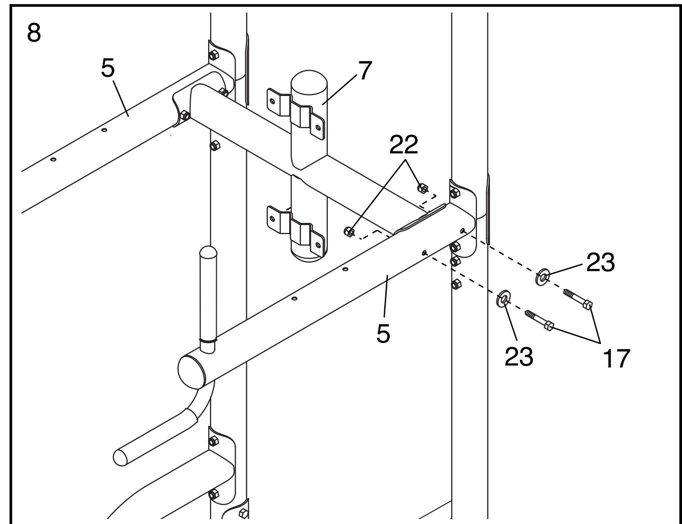
7. Maak de Diparm (5) aan een van de Onderstellen voor de Optrekoefening (3) en aan een van de Staanders (2) vast met twee M8 x 77mm Bouten (28), een Steunplaat (13) en twee M8 Borgmoeren (22). **Draai de Borgmoeren nog niet vast.**

   Herhaal deze stap voor de andere Diparm (5).



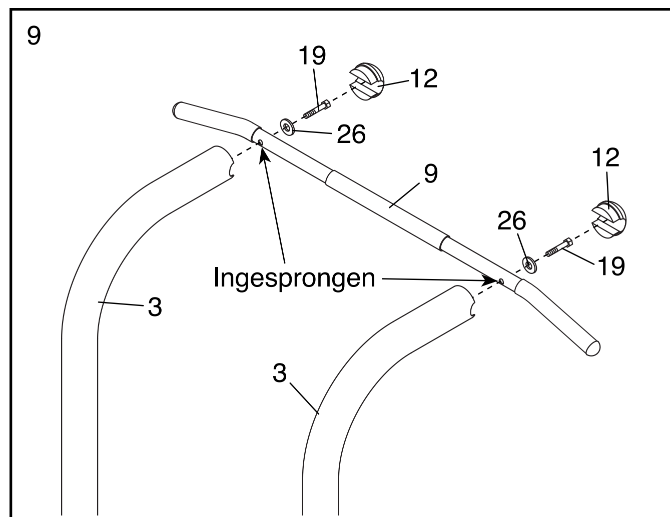
8. Maak de Bovenste Dwarsstang (7) aan een van de Diparmen (5) vast met twee M8 x 75mm Bouten (17), twee M8 Gebogen Tussenringen (23) en twee M8 Borgmoeren (22). **Draai de Borgmoeren nog niet vast.**

   Maak de Bovenste Dwarsstang (7) op dezelfde manier aan de andere Diparm (5) vast.

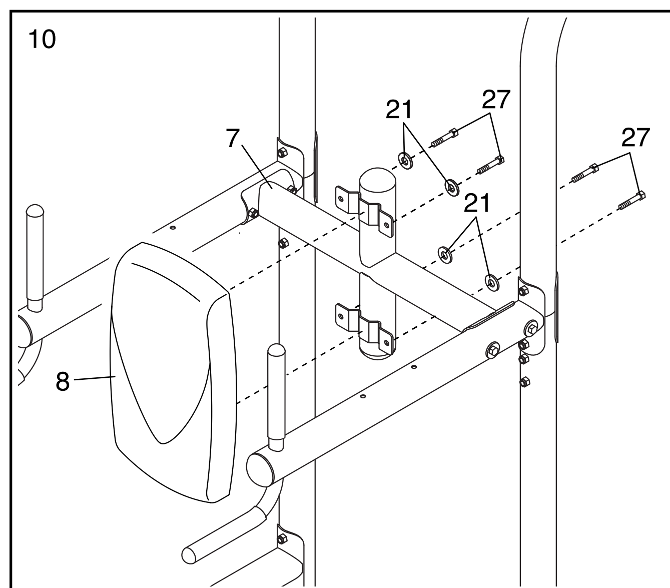


9. Maak de Optrekstang (9) aan de Onderstellen voor de Optrekoefening (3) vast met twee M10 x 50mm Schroeven (19) en twee M10 Gebogen Tussenringen (26). **Zorg ervoor dat de ingesprongen gaten in de Optrekstang zich aan de afgebeelde kant bevinden.** Druk dan de twee Rubberen Kappen (12) in de uiteinden van Onderstellen voor de Optrekoefening.

   Zie stap 3-8. Draai alle M8 Borgmoeren (22) goed vast.

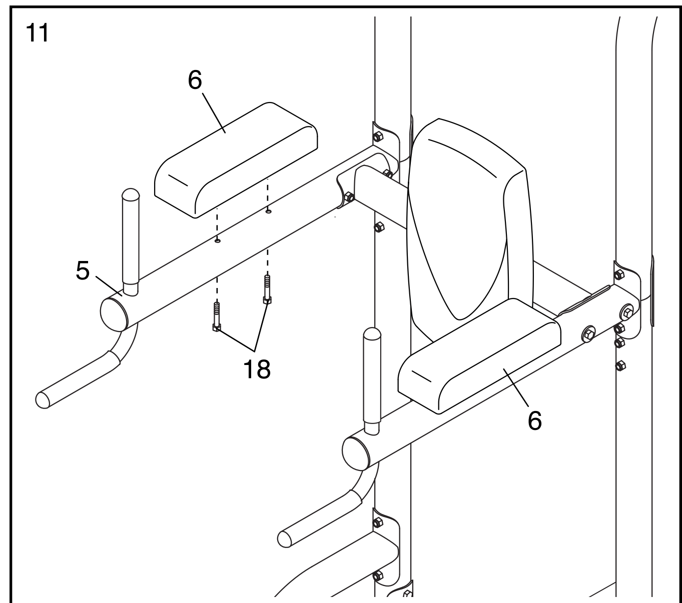


10. Draai de Rugleuning (8) zoals afgebeeld. Maak de Rugleuning aan de Bovenste Dwarsstang (7) vast met vier M6 x 16mm Schroeven (27) en vier M6 Tussenringen (21).



11. Maak een Kussen van de Arm (6) aan een van de Diparmen (5) vast met twee M6 x 73mm Schroeven (18).

Herhaal deze stap voor het andere Kussen van de Arm (6).



12. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat het trainingsrek gebruikt gaat worden.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

RICHTLIJNEN VOOR DE WORKOUT

Maak uzelf vertwouwd met de apparatuur en leer de juiste vorm van elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke workout en het aantal te voltooien herhalingen en sets. Ga op uw eigen tempo voort en let goed op de signalen van uw lichaam. Iedere krachtworkout moet door tenminste een rustdag worden gevolgd.

Aandacht: een ‘herhaling’ is één volledige cyclus van een oefening, zoals een push-up. Een ‘set’ is een reeks herhalingen.

Warming Up—begin met wat lichte oefeningen gedurende de eerste 5 tot 10 minuten. Een warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bloeddoorstroming als voorbereiding op de oefening.

Oefeningen Doen—iedere workout omvat 5 tot 10 verschillende oefeningen in elke workout. Kies oefeningen voor alle grote spiergroepen en benadruk de gebieden die u wilt ontwikkelen. Om de balans en variatie aan uw workouts te geven kunt u de oefeningen per workout wisselen.

Cooling Down—eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na het oefenen te voorkomen.

Kruislingstrainen—combineer krachttraining en aerobics door dit soort programma te volgen:
- Krachtworkouts op maandag, woensdag en vrijdag
- 20 tot 30 minuten aerobics op dinsdag en donderdag
- Een volledige dag rust per week om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen

OEFENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsdelen. Voer de herhalingen in iedere set soepel en zonder te pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer half zo lang duren als de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:
- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Afvallen—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Houd, voor uw eigen motivatie, een verslag van elke workout bij. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer iedere maand uw gewicht en belangrijkste lichaamsmaten.

Maak het oefenen een regelmatig en aangenaam onderdeel van uw leven om goede resultaten te bereiken.

OEFENINGEN LOGBOEK

Maak kopieën van deze pagina en gebruik de kopieën om uw oefeningen te plannen en te noteren. Het plannen en noteren van oefeningen helpt om uw oefeningen een regelmatig en prettig onderdeel van uw leven te maken.

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

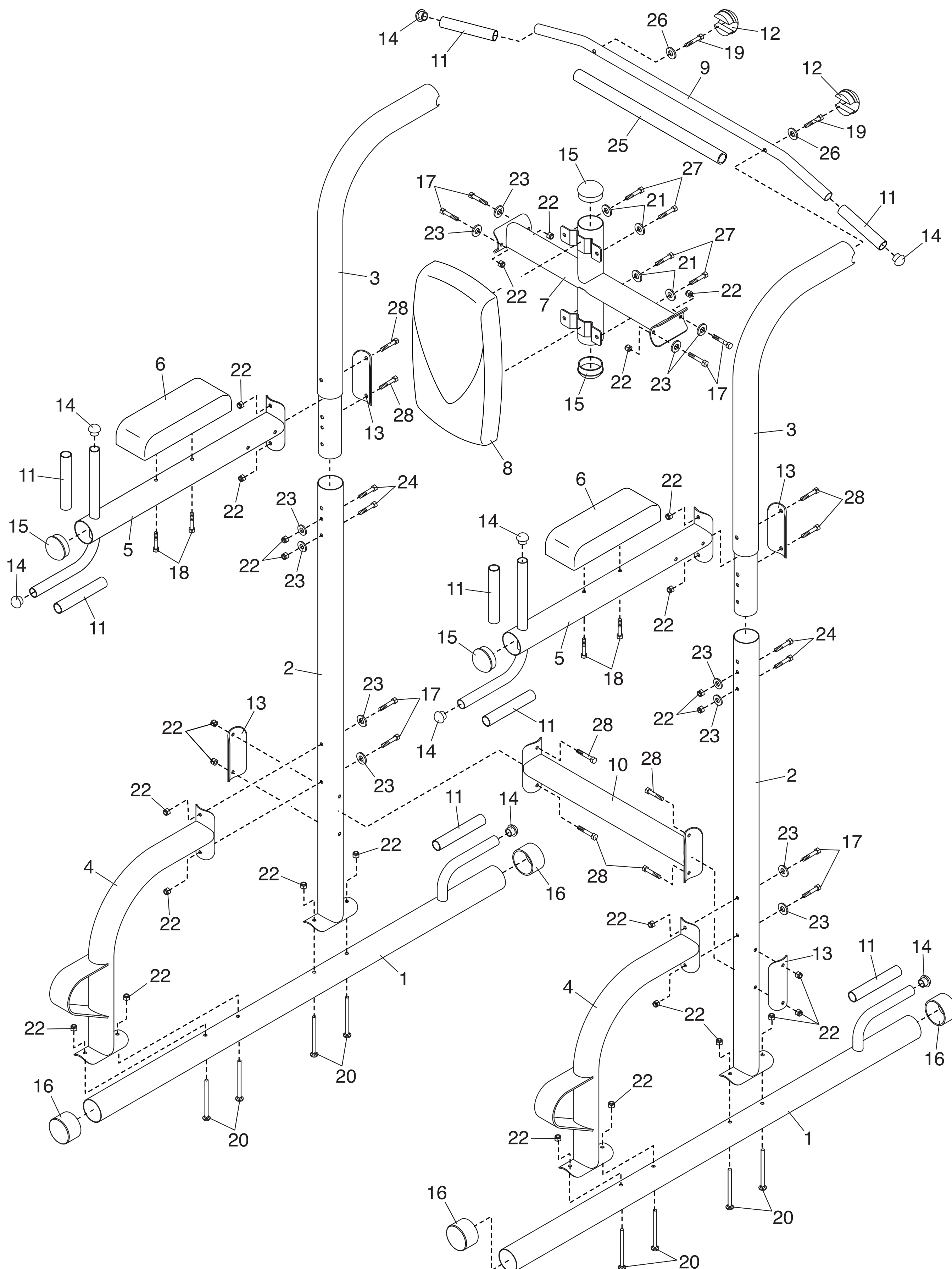
Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. WEBE99712.1 R0914A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Basis	16	4	60mm x 25mm Buitenkap
2	2	Staander	17	8	M8 x 75mm Bout
3	2	Onderstel voor de Optrekoefening	18	4	M6 x 73mm Schroef
4	2	Onderstel van de Voetsteun	19	2	M10 x 50mm Schroef
5	2	Diparm	20	8	M8 x 68mm Draagbout
6	2	Kussen van de Arm	21	4	M6 Tussenring
7	1	Bovenste Dwarsstang	22	28	M8 Borgmoer
8	1	Rugleuning	23	12	M8 Gebogen Tussenring
9	1	Optrekstang	24	4	M8 x 68mm Bout
10	1	Onderste Dwarsstang	25	1	Lange Greep
11	8	Korte Greep	26	2	M10 Gebogen Tussenring
12	2	Rubber Kap	27	4	M6 x 16mm Schroef
13	4	Steunplaat	28	8	M8 x 77mm Bout
14	8	25mm Binnenkap	*	–	Gebruikershandleiding
15	4	60mm Binnenkap	*	–	Oefengids

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.


14
11
26
12
19
9
12
25
19
26
15
27
17
23
22
21
11
23
27
21
14
3
22
7
22
28
6
22
22
23
17
14
28
13
15
8
3
11
22
24
6
22
13
15
23
14
28
5
22
18
22
14
23
11
11
15
5
22
24
18
23
2
23
17
22
13
11
22
28
23
14
10
28
22
23
11
14
2
22
23
17
4
22
16
28
22
22
23
22
1
13
11
14
4
22
22
22
22
16
20
16
22
20
22
1
16
20
20

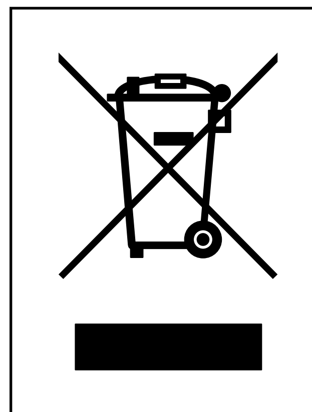
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.



Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Onderdeel Nr. 367155 R0914A